

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Ag 84 FL
Foreign **ITALIAN**
no. 6

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Reserve

Conoscete Voi La Farina D'Avena?

Sapete voi che colla farina d'avena si possono fare degli squisiti budini ed altre buone cose?

Certamente, voi sapete ch'è un eccellente cibo per colazione; ma si può pure mangiare per pranzo e per cena. Si possono fare:—

Eccellenti budini

Pane e biscotti

Un appetitoso brodo pei giorni freddi

Dei piatti al forno in sostituzione della carne

Per cucinare la farina d'avena, mescolate adagio $2\frac{1}{2}$ tazze di avena entro 5 tazze d'acqua bollita con 2 cucchiaini e mezzo di sale. Bollitelo per un'ora, oppure mettetelo la sera al bagno-maria e lasciatevelo durante la notte. Questa quantità servirà per cinque persone. Se desiderate per il pranzo, raddoppiate la quantità.

Budino Di Avena.

Provatene uno, per un leggero pasto.

PANINI

- 2 tazze di avena cotta
- 4 mele tagliate a pezzi
- $\frac{1}{2}$ tazza di uva secca
- $\frac{1}{2}$ tazza di zucchero
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella

O

BUDINO OSCURO

- 2 tazze d'avena cotta
- $\frac{1}{2}$ tazza di melassa
- $\frac{1}{2}$ tazza di uva secca

Zuppa Scozzese.

Con pane e frutta, è sufficiente per pranzo e cena:—

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| $2\frac{1}{2}$ tazze di acqua | 2 cipolle a fette |
| $1\frac{1}{4}$ tazze di avena | 2 cucchiaini di farina |
| 5 patate tagliate in piccoli pezzi | 2 cucchiaini di grasso |

Bollite l'acqua; aggiungete la farina, le patate, il sale ed il pepe a piacimento, ed anche le cipolle. Rosolate la farina col grasso ed aggiungetela al brodo. Cucinatela fino a che diviene spessa. Potete aggiungere una tazza di pomodoro per darle sapore. Questa quantità serve per cinque persone.

Pane D'Avena.

E' eccellente per ogni pasto.

- 1 tazza di latte od acqua
- 1 cucchiaino di sale

- $2\frac{1}{2}$ tazze di farina di grano
- 1 tazza di avena
- $\frac{1}{8}$ pacchetto di lievito

Scaldate il liquido e versatelo sopra l'avena; cuocetelo per mezz'ora; aggiungete il lievito con mezza tazza di acqua tiepida e farina. Impastate tutto assieme, mettetelo a lievitare. Poi, lavoratelo di nuovo dopo la levatura, mettetelo nelle forme del pane, lasciatelo lievitare, indi mettetelo al forno per 50 minuti. Farà un pane di $1\frac{1}{4}$ libbre.

Torta Di Avena Speziata.

Questa torta piacerà alla famiglia.

- $1\frac{1}{2}$ tazza di farina
- $\frac{1}{2}$ tazza di avena cotta
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di zucchero
- $\frac{1}{4}$ tazza di uva secca

- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di soda
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di lievito in polvere
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella
- 3 cucchiaini di grasso
- $\frac{1}{4}$ tazza di melassa

Riscaldare il melassa, e poi il grasso fino alla bollitura.

Mescolatevi dentro gli altri ingredienti.

Metteteli al forno per 30 minuti negli stampi.

Parimenti buono ed economico.

Galette Scozzesi.

- 2 tazze di farina avena
- $\frac{1}{4}$ tazza di latte
- $\frac{1}{4}$ tazza di melassa

- $1\frac{1}{2}$ cucchiaio di grasso
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di soda
- 1 cucchiaino di sale

Macinate o polverizzate l'avena e mescolatela cogli altri ingredienti. Rotolatelata sulla carta fina e tagliatela in quadretti. Infornatela per 20 minuti in un fuoco moderato. Farà tre dozzine di gallette.

Al posto della carne, fate questo piatto:

Farina Di Avena Al Forno Con Noci.

- 2 tazza di avena cotta
- 1 tazza pinozze minute
- $\frac{1}{2}$ tazza di latte

- 1 cucchiaino di aceto
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di pepe
- $2\frac{1}{2}$ cucchiaini di sale

Mettete il tutto nello stampo al forno per 15 minuti.

Questo è sufficiente per cinque persone.

La farina d'avena e' nutritiva, buona ed economica.

Oatmeal Bread.

Is delicious with all meals—try it:

1 cup of milk or water
1 teaspoon salt

2½ cups wheat flour
1 cup rolled oats
½ yeast cake

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with ¼ cup of lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Makes one loaf weighing 1¼ lbs.

Spiced Oatmeal Cakes.

The whole family will like these, and they are easily made.

1½ cups flour
½ cup cooked oatmeal
¼ cup sugar
¼ cup raisins

¼ teaspoon soda
½ teaspoon baking powder
½ teaspoon cinnamon
3 tablespoons fat
¼ cup molasses

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

Scotch Oat Crackers.

2 cups rolled oats
¼ cup milk
¼ cup molasses

1½ tablespoons fat
¼ teaspoon soda
1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family:

Baked Oatmeal and Nuts.

2 cups cooked oatmeal
1 cup crushed peanuts
½ cup milk

1 teaspoon vinegar
¼ teaspoon pepper
2½ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

Oatmeal is a good, inexpensive, nutritious food.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

Do You Know Oatmeal?

Do you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things? Of course you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes:

Excellent Puddings

Wholesome Bread and Cookies

An Appetizing Soup for a Cold Day

A Baked Dish for Dinner in Place of Meat.

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

Oatmeal Pudding.

Try one when you have a light dinner or supper.

OATMEAL BETTY	OR	BROWN PUDDING
2 cups cooked oatmeal		2 cups cooked oatmeal
4 apples cut up small		$\frac{1}{2}$ cup molasses
$\frac{1}{2}$ cup raisins		$\frac{1}{2}$ cup raisins
$\frac{1}{2}$ cup sugar		
$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon		

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

Scotch Soup.

With Bread and Dessert it is enough for lunch or supper.

$2\frac{1}{2}$ quarts water	2 onions, sliced
$1\frac{1}{4}$ cups rolled oats	2 tablespoons flour
5 potatoes cut in small pieces	2 tablespoons fat

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves 5 people.